



© Kurt - Fotolia.com

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel ist Ihre Beratungsstelle für Fragen rund um das Thema Selbsthilfe.

Gerne vermitteln die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Kontakte zu bestehenden Selbsthilfegruppen. Sie informieren und unterstützen auch bei einer Gruppen-Neugründung.

Nehmen Sie Kontakt zu uns auf!

### KONTAKT

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel  
Hanns-Albeck-Platz 2 | 47441 Moers  
Telefon: 02841 90 00 16 oder 90 000  
selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org

## Menschen mit Behinderung

# SICH SELBST BEHAUPTEN

- Treffen Sie Menschen, denen es ähnlich geht
- Stärken Sie sich in der Gemeinschaft
- Nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand

 **DER PARITÄTISCHE**  
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE  
Kreis Wesel



# MEHR MITMISCHEN IN GEMEINSCHAFT

## Was ist Selbsthilfe?

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme selbst in die Hand zu nehmen und mit anderen Betroffenen aktiv nach einer Lösung zu suchen. Menschen, die sich in einer ähnlich schwierigen Lebenssituation befinden, treffen sich dafür in Selbsthilfegruppen. Auch für Angehörige und Freunde können Selbsthilfegruppen hilfreich sein.

In über 355 Selbsthilfegruppen im Kreis Wesel sind Menschen aktiv, um in der Gemeinschaft Krankheit, Sucht, psychische und soziale Probleme zu bewältigen.

Wer eine Behinderung hat, weiß: Das Leben ist kompliziert. Wie kann ich aktiver werden? Wie finde ich für mich passende Unterstützungsangebote? Wie finde ich eine Partnerin oder einen Partner? Teilhabe, Gemeinschaft und Selbstbestimmung – das wünschen sich viele Menschen mit einer Behinderung.

In einer Selbsthilfegruppe treffen Sie Menschen, denen es genauso geht wie Ihnen. Sie finden Verständnis und tauschen Erfahrungen mit anderen Menschen aus. Und Sie stützen sich gegenseitig, sollte es dem einen oder anderen mal nicht gut gehen.